

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。厚着で登園する園児も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気、栄養バランスのとれた食事と適度な休養など体調管理に気を付けていきましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

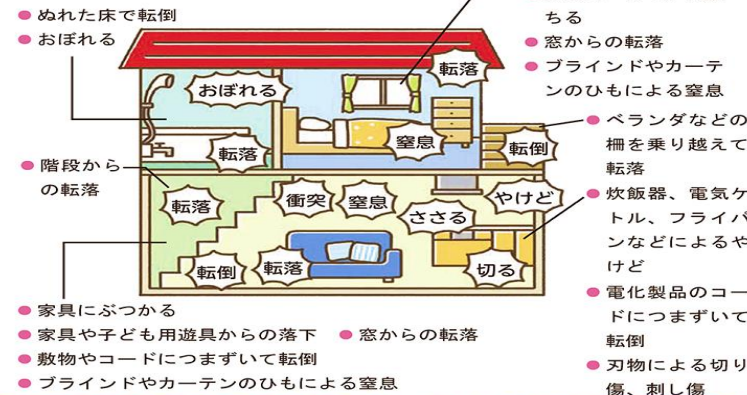
解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



うちの危険チェック！

体のバランスが悪く、運動機能も未発達な子どもたちは、何度も転んだりぶつかったりしながら成長していきます。とはいえ、命にかかわるような怪我は防がなければなりません。家の中の危険にも十分な注意が必要です。

家庭で起こりやすい事故



お知らせ

11月の0歳児健診は24日(木)9:30～です。
今年度の秋の歯科健診は12/1
全園児健康診断は12/15に実施致します。

スキンケアの基本は清潔と保湿

これからの季節、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出ることがあります。乾燥し潤いがなくなると、刺激を受けやすくなります。清潔にした肌に油分が入った保湿剤でケアをしましょう。

